

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävätaide

Sirkus

2013

Jori Reunanen

PALASET KOHDILLAAN

Esineiden pinoamista ja tasapainottelua



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Esittävätaide | Sirkus

2013 | Sivumäärä 18

Minna Karesluoto

Jori Reunanen

PALASET KOHDILLAAN

Tämä tutkielma käsittelee pinojen rakentamista ja niiden tasapainottamista. Ensisijaisesti tämä on suunnattu lukijoille, jotka jo osaavat tasapainottaa yhtä esinettä. Ei kuitenkaan kannata lopettaa lukemista tähän, jos olet vasta-aloittelija yhden esineen kanssa. Neuvon mistä saat apua tekniikkasi parantamiseen.

Käyn työssäni läpi mistä pinotussa tasapainottelussa on kyse ja kuinka sitä voi alkaa harjoittelemaan. Yritän myös ruokkia lukijan luovuutta löytämään uusia tapoja tehdä tasapainottelu temppuja. Selitän kuvilla kohta kohdalta kuinka asiat toimivat ja miten itse olen alkanut opettelemaan.

ASIASANAT:

Tasapaino,sirkus,harjoitukset

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2013 | Total number of pages 18

Minna Karesluoto

Jori Reunanen

ALL THE PIECES IN A RIGHT PLACE

This thesis is about building stacks and balancing them. The target audience is those who already can balance one object. All thou if you have just started balancing or your novice in balancing one object, there are no reason to stop reading this. I will give you info from where you can learn the basics of balances and improve your skills.

This thesis will tell you what stack balance is and how you can train to learn it. I also try to ignite your inspiration to find new ways to do balance tricks. The explaining of balances and how I started training is done by step by step pictures.

KEYWORDS:

balance, circus, practice

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 ALUKSI	6
3 STACK BALANCE	7
4 KUINKA ALOITETAAN	9
5 PINOT MUUALLA KUIN OTSALLA	10
6 PALLO STACK	11
7 KALTEVAT TASOT	12
8 NOJAAVAT PINOT KAHDESSA TAIKKA USEAMMASSA TASAPAINOPISTEESSÄ	13
9 ERILAISIA PINOTTUJA TASAPAINOTTELUJA	14
10 LOPUKSI	17
LÄHTEET	18

LIITTEET

Video: More Balances

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tutkii, selittää ja opettaa kuinka stack balanset toimivat. Käyn läpi asiat joihin kannattaa kiinnittää huomioita ennen harjoittelun aloittamista. Sen jälkeen siirryn itse pinotun tasapainon maailmaan selittäen mitä ne ovat, kuinka ne toimivat ja kuinka niitä on hyvä opetella. Lopussa annan käytännön vinkkejä, kuinka valjastaa luovuus erilaisien tasapainopinojen luomiseen ja toteuttamiseen, perusteellisten kuvaselitysten kautta. Toivon lukijan oppivan uutta ja innostuvan stackkien ihmeellistä ja näyttävästä maailmasta.

2 ALUKSI

Harjoittelu tullaan aloittamaan otsabalanssilla. Niinpä käyn läpi sille tarkoitetun lämmittelyn. Niskassa ja hartioissa on paljon lihaksia, joita käytetään tasapainon hakuun. On siis erityisen tärkeää, että lämmittelet ne hyvin huolellisesti ja näin välttyt niskan kipeytymiseltä. Harjoittelu kannattaa aina aloittaa huolellisella lämmittelyllä.

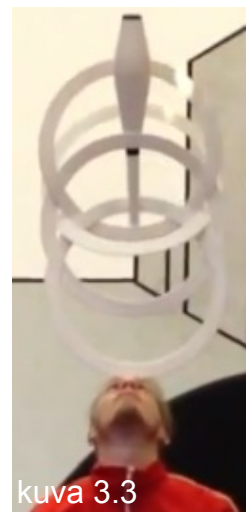
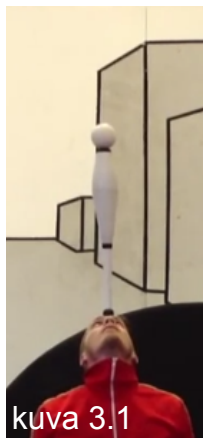
Aloita lämmittely kääntämällä päätäsi sivulta sivulle niin, että leukasi on pään käännön jälkeen olkapääsi yläpuolella. Tee näitä kääntöjä 5 molemmille puolille. Seuraavaksi käännä päätäsi niin, että korvasi liikkuu kohti olkapäätä ja pyri pitämään hartiat paikallaan. Voit halutessasi kurkottaa vastakkaisen käden sormilla kohti lattiaa tehostaen liikettä. Toista molemmille puolille 5 kertaa. Pyöritä vielä hitaasti päätäsi molempiin suuntiin 5 kertaa antaen katseesi liikkua lattias- ta olkapään kautta kattoon ja sieltä toisen olkapään kautta takaisin lähtö pistee- seen. Nyt on hyvä hetki pyörittää vielä hartioita veren kierron parantamiseksi. Viimeiseksi venyttele niska vielä, joka suuntaan pitäen yksittäiset venytykset 10 sekuntia. Muista myös venyttää niska harjoittelun jälkeen.

3 STACK BALANCE

Stack balance eli pinottu tasapainottelu tarkoittaa tasapainotempua, jossa yhden esineen sijaan tasapainotellaan vähintään kahta esinettä, jotka ovat päällekkäin. Tämän tempun tekeminen vaatii tukevan perustan. Paras tapa saavuttaa se on opetella hyvä perus tasapainottelu yhdellä esineellä. Suosittelen lukemaan Lauri Koskisen ”Keppi ottas” Esineen otsalla tasapainottamisen oppaan, jossa on selkeästi selitetty yhden esineen tasapainotus. Kun yhden esineen tasapainottaminen on helppoa, voidaan lisätä toinen esine sen päälle.

Suosittelen aloittamaan esimerkiksi keilan päälle pinotulla pallolla. Tämä lisäys vaikuttaa suurimmalta osaltaan vain esineiden yhteispainon massaun, koska keilan yläosa on sileä, on pallon pitäminen siinä helpompaa kuin pyöreällä tasolla. Nyt on hyvä huomioida tasapainon hakuun käytettävien liikkeiden muuttaminen pienemmiksi. Isompien korjausliikkeiden tekeminen aiheuttaa ketjureaktion, jonka seurauksena pino hajoaa. Pinon asettelussa on tärkeää löytää alaspäin maadoittava linja, niin sanottu esineiden läpi leikkaava tasapainolinja. Tämä linja muuttaa esineet yhteneväiseksi. Tämä on erityisen tärkeää tasapainon löytämiseksi ja hallitsemiseksi. Pinottu tasapainottelu voidaan tehdä kolmella tavalla: pinoamalla esineet päällekkäin, asettamalla esineet nojaamaan toisiinsa vasten ja yhdistelemällä molempia. Esineiden muoto ja paino vaikuttavat esineiden välisiin suhteisiin. Nämä esineiden sisältämät ominaisuudet helpottavan taikka vaikeuttavat tasapainon löytämistä.

Keilan päälle laitettu pallo on pinottu balanssi ja kolmen renkaan muodostama rakennelma on nojaava balanssi. Ero esineiden välisissä suhteissa on selkeä. Keilan päällä oleva pallo pääsee liikkumaan vapaasti sileällä pinnalla (kuva 3.1), kun taas renkaiden muodostama nojaava rakenne yhdistää kolme esinettä yhdeksi isoksi esineeksi (kuva 3.2). Tämä nojaava rakenne ei eroa hallittavuudeltaan yhden keilan balanssista. Yhdistämällä molemmat pinoamistekniikat näillä esineillä saadaan aikaan balanssi, joka muistuttaa keilan ja pallon muodostamaa pinoa. Nyt keila on yhdistetty renkaisiin. Muodostettu yksi iso esine (kuva 3.3) ja pallo on pinottu sen päälle (kuva 3.4). Tämä vastaa tekniikaltaan kahden esineen pinottua balanssia vaikka esineitä on huomattavasti enemmän. Tällä tavalla pystyy luomaan erittäin monimutkaisen näköisiä balansseja suurella esinemäärällä. Balanssin hallinta pidetään kuitenkin mahdollisimman yksinkertaisena.



4 KUINKA ALOITETAAN

Nyt esittelen itse käyttämäni porrastetun harjoituksen. Aloita laittamalla rengas keilan päälle (kuva 4.1), rengas nojaa keilaan ja näin ollen litteän muotonsa ansiosta pysyy hyvin tuettuna keilan varteen. Tämä estää renkaan liikkumisen sekä lisää pinon painoa. Aseta pallo otsallesi samaan kohtaan, jossa normaalisti pidät keilaa. Pinoa keila pallon päälle (kuva 4.2) pidä huoli siitä, että keila on suorassa pallon päällä jo ennen tasapainon hakua. Jos keila on vinossa kulmassa, niin pallo työntyy pois sen alta. Kun asetat keilan pallon päälle, katso suoraan keilan yläosaan pallon ohi. Muista hakea tasapainoa erittäin pienillä liikkeillä, ettei pallo vierähdä otsalla liian suurella voimalla kaataen keilan. Tämän onnistuttua voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen. Yhdistä molemmat oppimasi temput, aseta ensin rengas keilan päälle valmiiksi, aseta pallo otsalle ja nosta rengastettu keila ylös näkökenttääsi. Aseta keilan alaosa pallon päälle katsoen koko ajan keilan yläosaa ja varmista, että sen linja on suora ennen kuin päästät irti (kuva 4.3). Nyt voit siirtyä vieläkin haastavamman tempun pariin. Pinoa pallo keilan päälle ja aseta rengas pallon päälle (kuva 4.4). Aseta keila otsalle ja tarkkaile palloa koko ajan. Seuraavaksi aseta edellinen rakennelma pallon päälle otsallesi (kuva 4.5). Tämä tempun tekeminen on äärimmäisen tarkkaa ja vaatii erittäin minimalistisen tasapainon haun.



5 PINOT MUUALLA KUIN OTSALLA

Ihmiskehossa on monta kohtaa joilla pystyy tasapainottelemaan asioita. Tässä lista yleisimmistä tasapainopaikoista:

- otsa
- ohimo
- leuka
- nenä
- sormet
- kämmenselkä
- kyynärpää
- käsivarsi
- olkapää
- jalkapöytä
- polvi

Näillä kaikilla paikoilla voi tehdä pinotun tasapainottelun. Pään päällä tehty tasapainottelu on huomattavasti helpompi verrattuna muihin tasapainopaikkoihin, koska silmien ollessa esineen alapuolella siinä tapahtuvien liikkeiden huomiointi on helpompaa. Sivulta päin katsottavan esineen tasapainotteluun tarvittavien liikkeiden hahmottaminen on vaikeampaa. Kokeilemalla kehon eri osilla tasapainottelua saat vaihtelua harjoitteluun.

6 PALLO STACK

Kädessä tehtävä pallo stack eli kahden taikka useamman pallon pino (kuva 6.1). Tämä balanssi on vaikea esineiden pyöreiden pintojen takia. Pinnat luovat keskenään parin, josta muodostuu "nivel". Kun kaksi palloa on päällekkäin, alemman pallon liikkeet vaikuttavat ylemmän pallon liikkeisiin erittäin herkästi "nivellyksen" seurauksena ja tasapainon haku tapahtuu joka suuntaan. Tosin kättä pitää liikuttaa eri suuntaan, kuin minne ylempi pallo on menossa. Kolmen pallon pino (kuva 6.2) on vielä hankalampi, vaikka ylemmän pallon liikkeet ovat nyt suhteessa samat kuin alemman pallon liikkeet. Mutta koska välissä on tämän mahdollistava pallo, niin nyt on myös huomioitava keskimmäisen pallon liikkuminen alemman ja ylemmän pallon välissä.

Kolmen pallon pinossa on hyvä huomioida sen neljä vapausastetta. Alimman pallon pyörimisen vapausasteet ovat: vaakasuuntainen pyöriminen, pystysuuntainen pyöriminen, sivusuuntainen pyöriminen. Sekä liikkumisen vapausaste: liike eteen ja taakse (Vapausaste). Aloita opettelemalla kahden pallon pino. Ensimmäiseksi opettele kääntämään alempaa palloa ranteen avulla niin, että se pysyy paikoillaan. Tämän onnistuttua voit lisätä kolmannen pallon. Käännä alinta palloa yrittäen pitää kaikki pallot suorassa linjassa ja liikuta kättäsi pitääksesi pallot tasapainossa. Katso ylimmän ja keskimmäistä pallon väliin. Tämän tempun opettelua helpottaa jos palloissa on liikkeiden näkyvyyttä korostavat kuvioinnit. Myös pallojen koko sekä pinta vaikuttavat, joten kannattaa aloittaa harjoittelu isoilla ja tahmean pinnan omaavilla palloilla. (Peter Bone 2011)



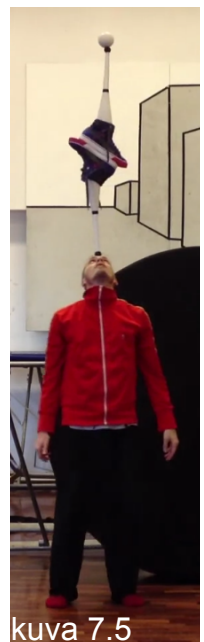
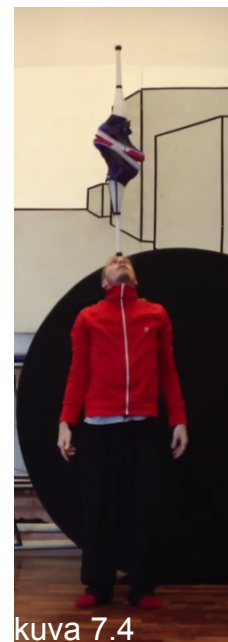
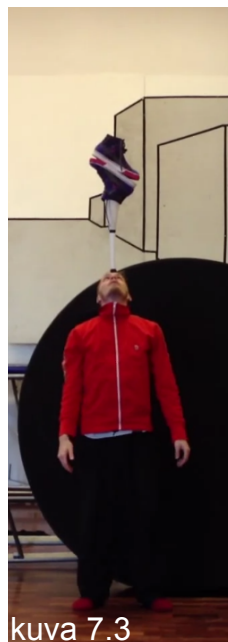
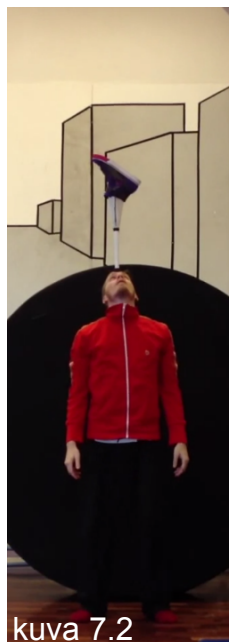
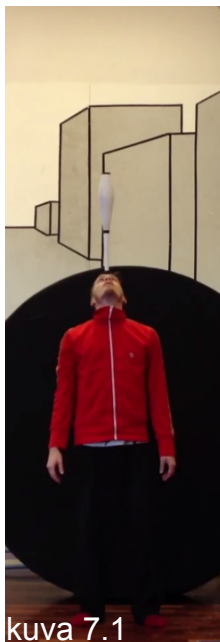
kuva 6.1



kuva 6.2

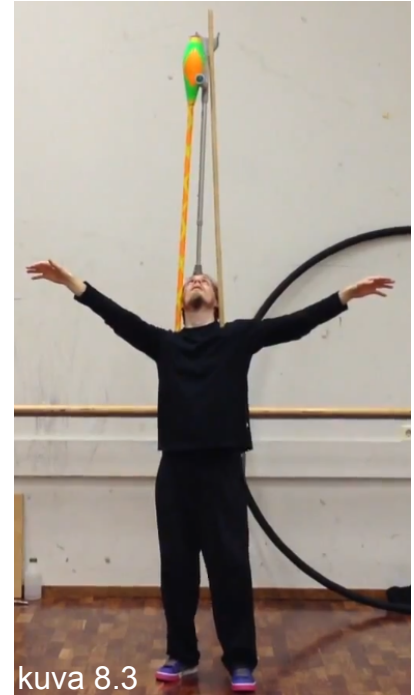
7 KALTEVAT TASOT

Pinoja voi tehdä millä tahansa esineillä. Kunhan muistaa huomioida esineiden muodon tuomat haasteet ja ominaisuudet. Esimerkkinä kenkien ja keilojen yhdistämä pino. Keilan (kuva 7.1) saa helposti sujautettu kengän sisälle, jolloin kenkä luo kaltevan tason (kuva 7.2). Tämän kaltevan tason päälle voi asettaa toisen kaltevan tason tässä tapauksessa toisen kengän. Asetellessasi kengän oikeaan linjaan se pysyy paikallaan pinnan kaltevuudesta huolimatta (kuva 7.3). Nyt on mahdollista sujauttaa toinen keila päällimmäisen kengän sisään palauttaen suoran linjan ylös, sekä horisontaalisen tason (kuva 7.4). Koska keilan pääty on sileä sinne voi hyvin vielä lisätä mitä tahansa, tässä tapauksessa pallon (kuva 7.5).



8 NOJAAVAT PINOT KAHDESSA TAIKKA USEAMMASSA TASAPAINOPISTEESSÄ

Aloita valitsemalla kaksi taikka kolme paikkaa, joille haluat asettaa esineet. Myöhemmin voit lisätä esineiden ja pisteiden määrää. seuraavaksi esittelen hyvän tavan harjoitella näiden pinojen rakentamista. Aloita asettamalla ensimmäinen esine hartialle (kuva 8.1) aseta seuraava esine toiselle hartialle ja aseta esineet yhteen (kuva 8.2). Nyt kannattaa pitää katse esineiden välissä niin näet mihin suuntiin esineet ovat kaatumassa ja voit tehdä tarvittavat korjaus liikkeit. Kun tämä onnistuu voit lisätä kolmannen esineen otsalle niin, että se nojaa kahden muuhun esineeseen (kuva 8.3).

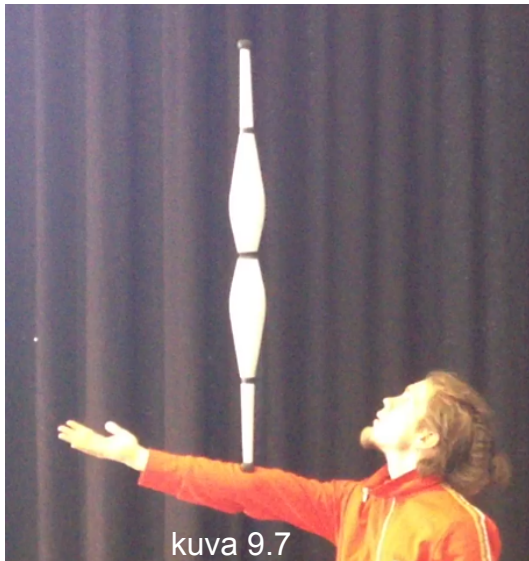


9 ERILAISIA PINOTTUJA TASAPAINOTTELUJA

Tässä osiossa esittelen muutamia pinoja, joista voi olla apua löytämään inspiraatiota omien pinojen kasaamiseen. Haasta itseäsi löytämään uutta esineiden muodon ja määrien kautta. Voit kokeilla näitä pinoja, taikka käyttää niitä mallina tehdessäsi omia. Listaan esimerkki pinoihin tarvittavat esineet ja niiden lukumäärät.

- pallo, kainalosauva ja keila (kuva 9.1)
- 3 keilaa, diabolo ja jalkapallo (kuva 9.2)
- 3 keilaa, 7 diaboloa ja jalkapallo (kuva 9.3)
- 2 keilaa ja rengas (kuva 9.4)
- 10 rengasta, joista 3 suurempia (kuva 9.5)
- 2 keilaa ja 4 rengasta (kuva 9.6)
- 2 keilaa (kuva 9.7)
- 3 keilaa (kuva 9.8)
- 3 keilaa ja 4 rengasta (kuva 9.9)





10 LOPUKSI

Toivottavasti tästä teoksesta oli apua ja opit uutta. Ymmärsin tätä kirjoittaessani, kuinka paljon pidänpään haasteista. Jokainen rakentamani pino oli kuin arvoitus. Eikä yhteenkään niistä ollut vain yhtä ratkaisua. Erilaisten pinottavien esineiden määrä on rajaton. Muista siis kokeilla kaikkea mitä keksit, niin varmasti löydät jotakin näyttävää ja erikoista. Sinun tarvitsee vain keskittyä kärsivällisesti siihen mitä haluat ja tämän päättäväisyyden kautta saavutat haluamasi. Muista myös se, että oppiminen kulkee aallon lailla eteenpäin. Eli välillä tekniikkasi etenee harppauksin kohti tavoitteitasi, mutta välillä se pysyy tasaisena. Näinä tasaisina hetkinä ei kannata masentua vaan kerrata kaikkea sitä mitä on oppinut. Suosittelen tekemään porrastetun tavoite listan tempuille, jotka haluat oppia. Pohdi mitä sinun täytyy tehdä saavuttaaksesi tavoitteesi. Onko joidenkin asioiden opettelusta hyötyä ennen kuin aloitat tämän tempun tekemisen? Kun tulee hetki jolloin tunnet harjoittelun etenemisen pysähtyneen, voit katsoa listastasi mikä on ollut alkutilanne, mihin olet siitä edennyt ja mihin pyrit. Niin näet konkreettisesti kehittymisesi kaaren. Vain harjoittelemalla opit.

LÄHTEET

Koskinen, L. 2010. "Keppi ottas" Esineen otsalla tasapainottamisen opas

Bone, P. 2011. Internet kirjoitus.

<http://newsgroups.derkeiler.com/Archive/Rec/rec.juggling/2011-11/msg00138.html> (2013)

Vapausaste. fysikaalinen käsite (2013) <http://fi.wikipedia.org/wiki/Vapausaste>

Video: More Balances

<http://www.youtube.com/watch?v=MxCXZsVc71Y>